

WINTER DEPRESSION & VITAMIN D

HEALTHY GUIDE →



1.

VITA-

MIN D



Vitamin D

A decorative background featuring a central sun with rays and several orange slices arranged around it, all in a light orange color.

Wenn die Tage kälter und kürzer werden, findet auch die Sonne immer seltener einen Weg zu uns. Das bedeutet, dass unser Körper immer weniger Zufuhr von Vitamin D bekommt. Doch was genau heißt das für uns in dieser Zeit?

Der Begriff Vitamin D wird jeder schon mal gehört haben. Vitamin D bildet sich unter den Einfluss von Sonnenlicht auf unserer Haut und ist für die Gesundheit von unserem Körper unverzichtbar. Im Gegensatz zu anderen Vitaminen kann Vitamin D vom eigenen Körper gebildet werden. Etwa 90 % vom Vitamin D Gehalt geschieht über die Sonneneinstrahlung auf die Haut, die restlichen 10 % über die Zufuhr von Vitamin D haltigen Nahrungsmitteln. Die wichtigste Aufgabe dieses Vitamins ist die Knochengesundheit. Es fördert unter anderem die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus unserem Darm sowie den Einbau in den Knochen. In der Medizin beugt Vitamin D vor allem Osteoporose vor. Darüber hinaus ist Vitamin D an weiteren Stoffwechselfvorgängen, bei der Bildung von Proteinen beziehungsweise der Steuerung einer Vielzahl von Genen beteiligt.

Besonders in den Wintermonaten, von November bis März leiden die Menschen häufiger unter Vitamin D Mangel. Weitere Gründe für den Mangel können beispielsweise der Lebensstil der Personen sein. Leute mit Vitamin D Mangel üben häufig Berufe aus, welche sich in geschlossenen Räumen ausüben lassen, sodass sie nur selten das Tageslicht zu sehen bekommen. Das mag zwar für Personen, welche täglich im Büro arbeiten zwar blöd klingen, ist aber tatsächlich die Realität. Durch zu wenig Vitamin D im Körper können Symptome wie ständige Müdigkeit, Erkältungssymptome, Stimmungsschwankungen bis hin zu chronischen Krankheiten hervorgerufen werden, was besonders im Winter einen mehr belasten kann als in den warmen Sommermonaten.

Die wohl beste Methode Vitamin D aufzunehmen geschieht über die direkte Sonneneinstrahlung. Schon 15-20 Minuten täglich können ausreichen, seinen täglichen Bedarf zu decken. Das sich durch Schnee, Regen oder einfach einen grauen Himmel nicht immer die Chance ergibt Vitamin D zu tanken ist klar. Jedoch solltest du die kleinen täglichen Möglichkeiten nutzen, die einem gegeben werden. So kannst du z. B. während deiner Mittagspause statt in der Kantine zu sitzen raus an die frische Luft gehen, was zudem noch deinen Kreislauf in Sprung bringt und dir neue Energie schenkt oder anstatt dem Bus/Auto einen Teil deiner Strecke zu Fuß gehen, indem du eine Station früher aussteigst. Des Weiteren kannst du durch die Zufuhr von bestimmten Lebensmitteln einen Teil deines Vitamin D Gehalts zurückerobern.

Eine weitere Möglichkeit, deinen Vitamin D Wert zu vermehren ist die Einnahme von Präparaten. In unseren Dailybacs befinden sich 0,75 Mikrogramm Vitamin D pro Kapsel, was etwa 15 % des täglichen Bedarfs abdeckt. Da es sich bei unserem Produkt nicht ausschließlich um ein Vitamin D Präparat handelt und wir es bisher noch nicht geschafft haben die Sonne direkt in unser Produkt zu bringen muss der Rest durch direkte Sonneneinstrahlung oder Lebensmittel geschehen :).

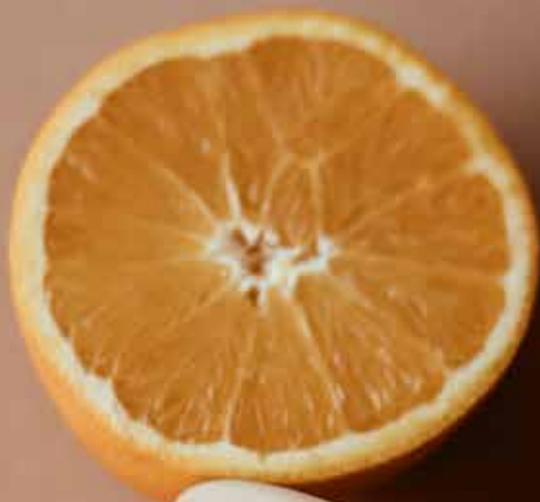
Das sich im Winter in der Regel weniger Vitamin D "tanken" lässt als im Sommer ist vollkommen klar. Dennoch ist dies keine Ausrede sich dennoch um seine Gesundheit zu kümmern. Nutze die täglichen Gelegenheiten die dir gegeben werden, denn das Wetter kann man leider nicht beeinflussen. Einen kleinen Besuch an der frischen Luft hat bisher noch keinem geschadet :).

Hier findest du eine Liste mit den Vitamin D reichsten Lebensmitteln:

- Fettreicher Fisch (Thunfisch, Makrele, Lachs)
- Leber
- Austern
- Butter, Eier, Milch
- Sprossen und Löwenzahn
- Steinpilze
- Haferflocken
- Süßkartoffeln



1.30€ PRO
TAG!



2. RE

ST



REST

Mit Schlafstörungen in Verbindung mit Depressionen verhält es sich wie mit der Henne und dem Ei. Man weiß nicht, was zuerst da war. Haben wir Schlafstörungen wegen einer depressiven Stimmung oder hemmt eine depressive Stimmung einen guten Schlaf. Egal wie, das eine hängt oft mit dem anderen zusammen, also lohnt es sich, einmal sein eigenes Schlafverhalten genauer unter die Lupe zu nehmen, wenn man seine Stimmung heben möchte. Ganz unterbewusst beeinflussen wir oftmals mit Angewohnheiten aus dem Alltag die Qualität unseres Schlafs. Um



morgens leichter aus dem Bett zu kommen und sich tagsüber fitter zu fühlen ist es wichtig, dass du dir bewusst machst, was du dir unterbewusst angeeignet hast. Im nächsten Schritt ist es wichtig, die für deinen Schlaf schlechten Angewohnheiten umzukehren.

Wir helfen dir dabei!:

Iss abends nicht zu spät und vor allem nicht zu schwer

Am besten du gestaltest deine abendliche Mahlzeit möglichst kohlenhydratarm

Trinke nach 20:00 Uhr keinen Alkohol mehr.

Alkohol kann zwar müde machen, lässt dich aber auf die ganze Nacht hin gesehen deutlich unruhiger und schlechter schlafen

Sorge dafür, dass dein Zimmer nachts kühl ist

Idealerweise liegt die Temperatur in deinem Schlafzimmer zwischen 15 und 18 Grad Celsius. Allerdings kann das in manchen Fällen variieren, je nach deinem individuellen Kälteempfinden. Die perfekte Raumtemperatur zum Schlafen sollte thermoneutral sein, sprich so, dass du weder frierst noch schwitzt.

Sorge dafür, dass dein Zimmer nachts abgedunkelt ist

Je dunkler es in deinem Schlafzimmer ist, desto besser! Denn: Dunkelheit fördert die Ausschüttung des natürlichen Schlafhormons Melatonin und somit einen gesunden Schlaf.

Bewege dich ausreichend

Konkret heißt das, optimalerweise bewegst du dich mindestens drei mal die Woche für 30 Minuten - in welcher Form auch immer!

Besseren Schlaf durch eine bewusste Handynutzung

Tu dir selbst einen Gefallen und gönne dir eine Handy-Auszeit! Heutzutage sind Handys und die damit verbundene ständige Erreichbarkeit einer der größten Stressoren des Alltags. Umso wichtiger ist es, dass du diesen Stressfaktor nicht mit in dein Bett nimmst. Lass dein Handy eine Stunde vor dem Einschlafen links liegen und schalte es am besten über Nacht aus oder stelle zumindest den Flugmodus ein.

Visualisiere

Stelle dir beim Einschlafen eine schöne Situation vor, in der du dich gerne befinden würdest. Das kann ein schöner Ort sein, ein Treffen mit Freunden, ein Urlaub etc.. Versetze dich ganz genau in diese Situation und male sie dir möglichst detailreich aus. Während du das machst, bekommst du ein gutes Gefühl plus schläfst fast wie von selbst ein! Klingt eigenartig, aber es hilft tatsächlich! Probier es aus!

3.

COZY

HOME



INDOOR ACTIVITY

Im Winter sind die Tage außergewöhnlich kurz und die Nächte umso länger, das wenige Licht und das oftmals schlechte Wetter können einen schon mal aus der Fahrbahn bringen. Es ist allerdings nicht hilfreich, sich von der Kälte oder dem Wetter unterkriegen zu lassen, deswegen wollten wir dir in diesem Punkt ein paar Möglichkeiten aufzählen, wie du auch in dieser Zeit die Freude nicht verlierst.

Die Winterzeit kann man ebenso wie die Sommerzeit auch mit viel Sport und Aktivität verbringen. Natürlich mag es im Sommer angenehmer sein, jedoch sollte man trotzdem versuchen, die innere Faulheit zu besiegen und etwas Sport zu machen, denn hinterher ist das Gefühl dafür umso besser. Sollte das Wetter es zulassen, ist ein Spaziergang oder joggen gehen ideal für den Kreislauf, am besten natürlich durch einen schönen Park oder im Wald. Als Alternative könnt ihr zum Beispiel Schlittschuhlaufen gehen oder beim Rodeln bzw. Schlittenfahren die schönen Wintertage genießen. Packt euch ein paar Freunde ein und genießt die schönen Sonnenstrahlen, was auch den Vitamin D Wert steigen lässt. Das lässt auch die Vorfreude auf den Frühling steigern.

Sollte euch das Wetter jedoch einen Strich durch die Rechnung machen, lasst euch davon nicht unterkriegen, denn fast jede Sportart lässt sich heutzutage auch in einem warmen Innenbereich ausleben. Die wohl bekannteste Methode ist das klassische Fitnessstudio, wo ihr außer dem normalen Krafttraining auch noch alternativ Joggen oder Fahrradfahren könnt. Wem dies zu monoton ist, hat trotzdem viele Möglichkeiten aktiv zu bleiben. Sportarten wie z.B. Schwimmen, Tennis oder Bouldern lassen sich genauso im Winter ausüben. Aber es muss ja nicht immer nur Sport sein, welcher einen im Alltag unterhalten soll. Es gibt auch zahlreiche andere Möglichkeiten, und damit ist nicht der klassische Kinobesuch gemeint. Hier einmal eine kleine Liste mit nennenswerten Indoor Aktivitäten, welche vielleicht noch etwas unbekannt sind.

Escape-Room - Hier wird deine Geschicklichkeit gefragt.

Indoor-Kartbahn - mit Freunden ist es noch gleich lustiger und man kann ein Rennen gegeneinander fahren. Der Verlierer zahlt dann die Getränke :)

“Exotisches” Museum – Tauche doch mal in eine andere Zeit ein. Deine Stadt hat bestimmt ein paar spannende Ausstellungen zu bieten. Informiere dich doch am besten auf der Kultur-Homepage deiner Stadt.

Wellness – Geh doch mal in ein Hamam. Diese Erfahrung tut Geist und Seele gut.

Regeln – warum packst du nicht deine Freunde ein und veranstaltest einen lustigen Abend?

Botanischer Garten – hier kannst du auch die Wärme im Gewächshaus genießen. Du kannst dir auch ein Buch mitnehmen und dich auf eine Bank setzen und deine Gedanken ein bisschen schweifen lassen.

Theater – Gönn dir mit deinem besten Freund/ deiner besten Freundin doch ein Abend im Theater? Es regt die Sinne an und man kann sich gleichzeitig ein bisschen hübsch machen und einen schönen Abend genießen.

Am wichtigsten ist es, das man sich vom Winter nicht unterkriegen lässt, sei offen für neue Aktivitäten, welche du noch nicht ausprobiert hast und wer weiß, vielleicht findet sich ja dadurch ein neues Hobby? Natürlich kann man im Winter keinen schönen Tag am Badensee mit Schwimmzeug verbringen, jedoch bringt es auch nichts sich ständig über das Wetter zu beschweren, was weder dir noch deinen Mitmenschen hilft. Auch in deinen eigenen vier Wänden kannst du aktiv werden. Verschiebe den Frühjahrsputz beispielsweise auf den Winter oder erledige anstehende Arbeiten im Haushalt. Die beste Möglichkeit den Winter zu überstehen ist sich aktiv im Alltag zu beschäftigen und anschließend Zuhause mit einem heißen Bad oder unter einer warmen Decke zu entspannen. Genießen Sie die ruhige Zeit und tanken Sie ihre Energie wieder auf.



BOTANISCHER GARTEN





KEGELN/ BOWLING



Wellness/Spa

4.

AYUR- VEDA



Essen mit Ayurveda

Das in den Wintermonaten mehr gegessen wird, steht glaube ich außer Frage, vor allem in der Weihnachtszeit. Ein gutes Raclette oder Fondue kann einem schon mal die Laune verbessern. Allerdings wirkt sich so ein Essen auf Dauer ziemlich schnell auf die Gesundheit aus und bringt Folgen wie Blähungen, unreine Haut, Verstopfungen und viele weitere Symptome.

Eine Möglichkeit dem entgegenzutreten ist Ayurveda. Ayurveda ist eines der ältesten Gesundheitslehren der Welt und stammt aus dem Sanskrit, was so viel wie das „Wissen vom Leben“ bedeutet. Erwartungen gehen auf die Zeit zwischen 2000 und 3000 v.Chr. zurück. Die tägliche Anwendung von Ayurveda geht davon aus, dass Menschen durch Diäten, Massagen, Bewegung, Kräutern und Öle gesund und frei von Krankheiten sein konnten. Heutzutage wird Ayurveda auf der ganzen Welt praktiziert, oftmals auch unterbewusst. Ayurveda basiert auf der Grundlage, dass der Körper über drei Haupt Energien (auch Doshas genannt) verfügt. Diese drei Doshas (VATA, PITTA, KAPHA) bestimmen, wie sich unser Körper verhält und auf alles reagiert, von Stress über Emotionen bis hin zu bestimmten Lebensmitteln.

VATA – Luft und Raum

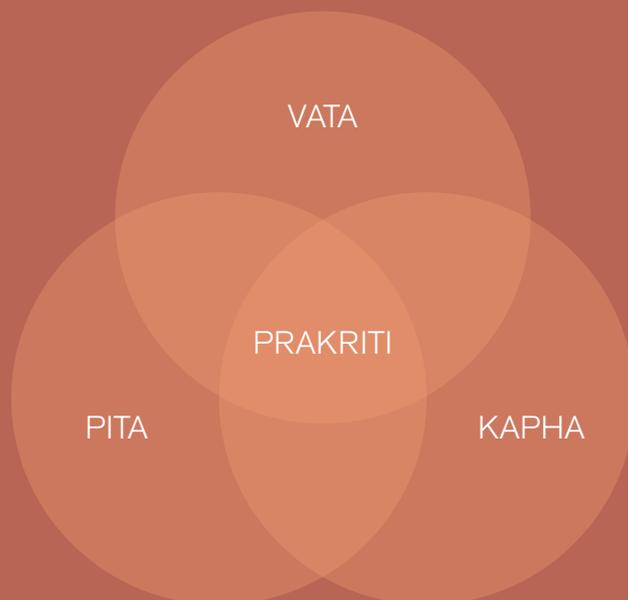
Vata wird durch Luft und Raum repräsentiert und steuert die Atmung, den Herzschlag sowie die Muskel- und Gelenkbewegungen. Es kontrolliert auch Angst, Furcht, Schmerz und andere Funktionen des Nervensystems.

PITTA – Feuer und Wasser

Repräsentiert durch Feuer und Wasser, kontrolliert Pitta Körperfunktionen wie Stoffwechsel und Verdauung und steuert gleichzeitig Emotionen wie Wut, Hass und Eifersucht.

KAPHA – Erde und Wasser

Kapha hat, wie Pitta, Wasser, wird aber auch durch die Erde repräsentiert. Man glaubt, dass es die physische Struktur des Körpers, das Immunsystem und emotionale Reaktionen wie Vergebung, Ruhe, Liebe und Gier kontrolliert.



Wenn eines der drei Doshas aus dem Gleichgewicht geraten ist, können die Symptome Blähungen, Hautausschläge, Pickel, juckende Haut, wundes Zahnfleisch, Angst, Müdigkeit, übermäßige Blähungen und sogar schlechte Laune sein. Damit dies nicht geschieht, ist es wichtig, die Symptome festzustellen und mithilfe von bestimmten Speisen und Getränken den Symptomen entgegenzusetzen. Bevor wir jedoch zuerst einmal kurz die Do's und Don't's von Ayurveda.

Do's

- warme Speisen
- qualitativ hochwertige Lebensmittel
- Gewürze und Kräuter
- langsames Essen und Kauen
- Sport nach der 50% Belastungsregel
- Ölmassagen

& Dont's

- Unregelmäßiges Essen
- essen ohne Hunger
- warme und kalte Speisen mischen
- Zu trockene Speisen
- essen vor dem TV
- langes wachbleiben, spätes aufstehen

Rezept: Kitchari

Kitchari besteht traditionell aus einer Mischung aus Reis und Hülsenfrüchten und ist eine richtig gesunde Sache. Die Kombination von Basmatireis und Mungbohne soll das Verdauungssystem reinigen und ist einfach verdaulich. Hier gibts das Rezept. Für 2 Portionen benötigt ihr etwa:

- 50 g gelbe Mungbohnen (Dal)
- 1 Möhren
- 125 g Brokkoli
- 0,5 Stück Ingwer
- 0,5 Esslöffel Ghee
- 0,5 Teelöffel Kreuzkümmel
- 0,5 Teelöffel Kurkuma
- 100 g Basmatireis
- 0,5 Teelöffel Zitronensaft
- Etwas Garam Masala
- Etwas Kräutersalz
- Etwas Basilikum zum Garnieren

Zubereitung:

Mungbohnen waschen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in Scheiben hobeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Ingwer schälen und auf einer Haushaltsreibe fein reiben. Ghee in einem Topf erhitzen, Ingwer, Kreuzkümmel und Kurkuma zufügen und kurz anrösten. Möhren und Brokkoli zufügen und kurz mitdünsten. Bohnen und Reis zufügen, mit 750 ml Wasser aufgießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln. Kitchari mit Zitronensaft, Garam Masala und Kräutersalz würzen. Mit Basilikum garnieren. Guten Appetit! :)



Warum ist dieses Gericht so gesund?

Mungbohnen enthalten hochwertige Aminosäuren, die zum Aufbau des körpereigenen Eiweißes wichtig sind. Brokkoli hat es so richtig in sich, denn es ist dank seines Kalziumgehalts gut für die Knochen und mit Eisen wichtig für die Blutbildung. Außerdem steckt darin der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan, der krebshemmend wirken soll. Mit Selen sorgt das grüne Gemüse für den Zellschutz und mit Vitamin C unterstützt es das Immunsystem. In jedem Kitchari ist außerdem Gemüse enthalten, das im besten Fall einen süßen und bitteren Geschmack hat. Das wirkt basisch, also entsäuernd auf unseren Körper und vielen die zusätzlichen Ballaststoffe sind gut für eine gesunde Verdauung. Kitchari gilt als Powerfood! Vegetarisch & eiweißreich. Also nichts wie ran an den Herd und ausprobieren :)

Für mehr Ayurvedische rezepte schaut doch mal auf dem Blog vorbei <https://www.jasminehemsley.com/new-folder>

Immun-Booster-Saft mit Ingwer

Ingwer ist ein wahres Allround Talent und du kannst Ingwer täglich zu dir nehmen, um deinen Körper und dein Immunsystem zu stärken! Ingwer hilft aber auch gegen Übelkeit, bei rheumatischen Beschwerden, da er Entzündungshemmend ist, und bei Erkältungskrankheiten und Atemwegserkrankungen durch seine schweißtreibende und antibakterielle Wirkung sowie bei Verdauungsstörungen.

Darum gehört in unseren Immun-Booster-Saft auf jeden Fall Ingwer. Außerdem sind aber auch noch Karotten und Blutorangen, für eine extra Portion Vitamine und Mineralstoffe drin. Karotten sind mit 5-30 Milligramm pro 100 Gramm einer der besten Lieferanten für Betacarotin. Betacarotin ist die Vorstufe vom Vitamin A, das unter anderem wichtig für unser Sehvermögen und das Wachstum der Haut ist. (Blut)Orangen sind super Lieferanten für Vitamin C, welches uns vor Erkältungskrankheiten schützt und das Immunsystem stärkt. Schon mit 100g Orangen am Tag deckst du die Hälfte deines Tagesbedarfs an Vitamin C.

Am besten machst du den Saft mit einem Entsafter. Wenn du keinen Entsafter hast, dann kannst du auch einfach im Bioladen Ingwersaft und Karottensaft kaufen und presse den frischen Saft von den Blutorangen dazu.

Zutaten

- 500 Gramm Karotten oder 300 ml Karottensaft
- 4 Blutorangen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer oder 2 EL Ingwersaft

Wasche die Karotten und halbiere Sie ggf. der Länge nach. Schäle die Orangen. Alle Zutaten in den Entsafter geben und frisch genießen.



5.G.1

OUT



Raus an die frische Luft!

Besonders in den Wintermonaten ist es manchmal nicht so leicht motiviert und aktiv zu sein. Es ist ein Teufelskreis: Draußen ist es kalt und dunkel, deshalb bleiben wir lieber im Haus, das macht auf Dauer allerdings traurig und träge, weshalb wir wiederum weniger Motivation haben, hinaus zu gehen. Aber besonders wenn du dich müde und schlapp fühlst, ist es wichtig dem Körper ausreichend Bewegung und vor allem Sauerstoff zu bieten. Wissenschaftler empfehlen jeden Tag mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft. Gar nicht so einfach denkst du?

Wir haben 3 einfache Praxistipps wie du genug Bewegung bekommst, auch wenn es nass kalt und dunkel draußen ist:

Einfach mal laufen statt fahren

Egal ob auf dem Weg in die Arbeit, zu einem Treffen mit Freunden oder zum Einkaufen - versuche doch mal einen möglichst großen Teil der Strecke zu deinem Ziel zu Fuß zu gehen. Wenn du zum Beispiel mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs bist, steige eine oder zwei Haltestellen früher aus und gehe den Rest zu Fuß.

Treppe statt Aufzug

Wann immer du die Möglichkeit dazu hast, nutze die Treppe statt eines Aufzugs oder einer Rolltreppe. Am Anfang scheint das etwas mühsam, aber je öfter du es machst desto einfacher wird es dir fallen. Idealerweise hältst du es drei Monate durch und du entwickelst eine dauerhafte Gewohnheit.

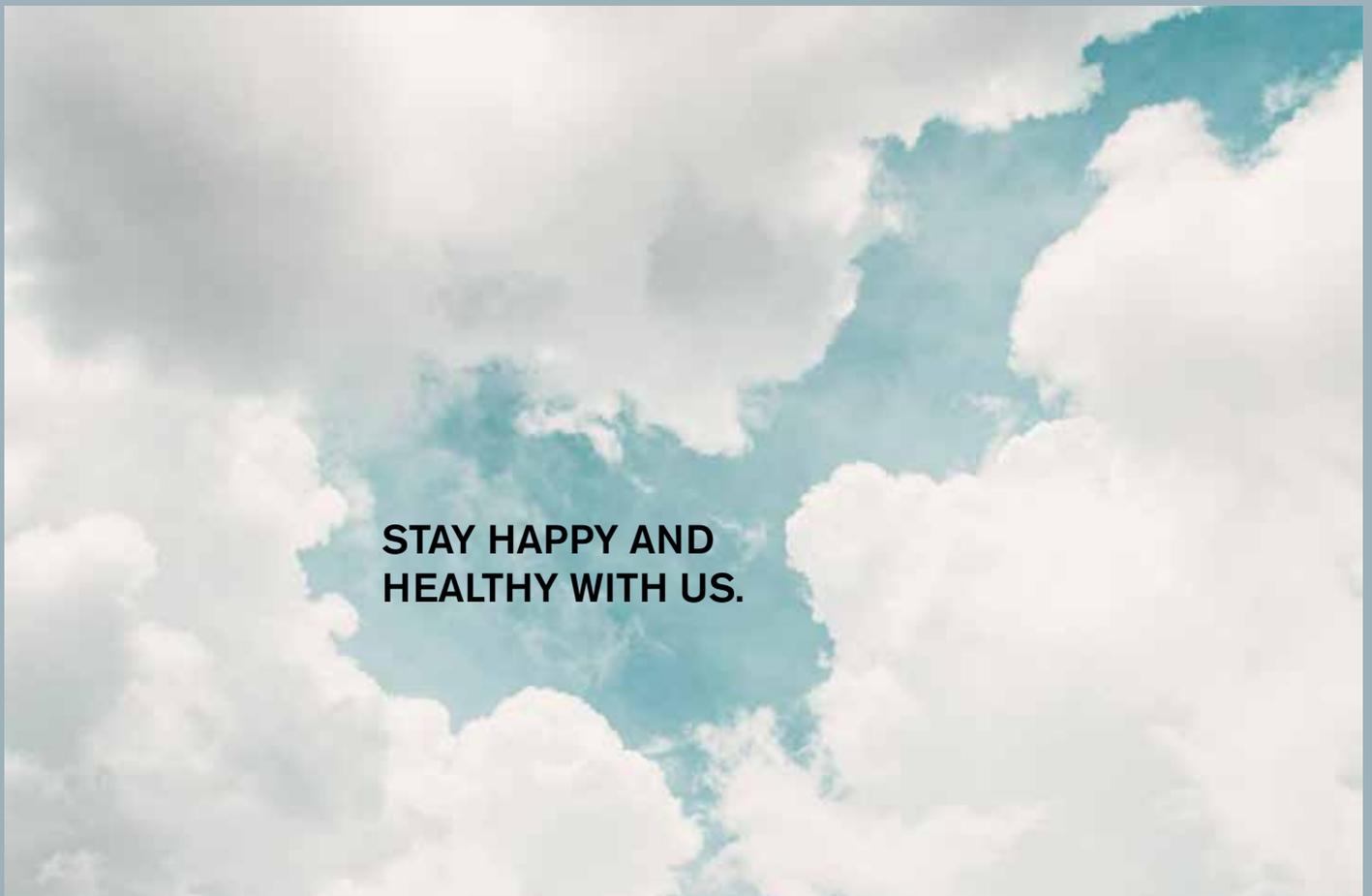
Verbinde das Notwendige mit dem Angenehmen

Zusammen ist alles einfacher, deshalb hole dir Freunde mit ins Boot und bewegt euch zusammen. Statt auch zuhause oder im Café zu treffen, nutzt die Zeit und macht einen gemeinsamen Spaziergang an der frischen Luft.



Schon gewusst?

Hast du schon einmal etwas vom **BDNF-Protein** gehört? Das ist ein zentraler Bausteine unseres Gehirns. Je mehr dir von diesem Protein zu Verfügung steht, desto besser ist die Leistungsfähigkeit deines Gehirns. Sprich, du kannst schneller Probleme lösen, du bist kreativer und sogar Freude und Gelassenheit lassen sich einfacher empfinden. Produziert dein Körper hingegen zu wenig BDNF-Proteine, fällt es dir zunächst schwerer dich zu konzentrieren und nach einiger Zeit kommt es zu vermehrten Ängsten und Depressionen. Doch das muss nicht sein! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass zwischen der Zeit die du unter freiem Himmel verbringst und deinem BDNF Spiegel ein positiver korrelativer Zusammenhang besteht. Also raus mit dir an die frische Luft und deinen Protein-Speicher auffüllen!





BESUCHE UNSERE
WEBSITE UND SHOPPE
UNSER SORTIMENT.
ODER FOLGE UNS
AUF **INSTAGRAM**
UND BLEIBE AUF
DEM LAUFENDEN
MIT UNSEREN
HEALTHY NEWS.

mybacs[®]



WEBSITE: <https://mybacs.com>



INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/mybacs/>



FACEBOOK: @mybacs